



Kap. 2.1 - Alltagshadern

Den Auslöser aufschreiben – aus Ihrer Sicht

Schreiben Sie kurz und ungefiltert auf, was passiert ist. Analysieren Sie noch nichts, bemühen Sie sich nicht um Objektivität und zensieren Sie sich nicht. Schreiben Sie ganz subjektiv auf, was der Auslöser dafür ist, dass sich schlechte Gefühle melden.

Beispiel 1: *„Bei der Präsentation meines Projektes war ich wieder total zurückhaltend und schwach. Die Fragen konnte ich spontan nicht gut beantworten. Ein Desaster! Die müssen echt denken, ich bin der letzte Loser.“*

Beispiel 2: *„Ich habe die Frau meines Kollegen gefragt, wann das Baby kommt, dabei ist sie gar nicht schwanger. Ich könnte schon wieder im Boden versinken!“*

Beispiel 3: *„Diese unverschämte Kuh im Supermarkt hat sich vorgedrängelt und mich obendrein blöd angemacht.“*

Hier habe ich einige weitere Beispiele für Sie zusammengestellt, die Ihnen zeigen sollen, dass Sie das, was geschehen ist, frisch von der Leber weg notieren. Sie sind der alleinige Maßstab! Es geht darum, dass Sie Ihr Empfinden wahrnehmen und gelten lassen.

weitere Beispiele:

Beispiel 4: „Ich habe versprochen, die Bestellung für den Kollegen rauszuschicken, aber es vergessen. Ausgerechnet bei diesem Kunden, der ohnehin schon sauer auf uns war! Wie konnte mir das nur passieren!“

Beispiel 5: „Irgendwie habe ich mich hinreißen lassen, mitzulästern. Das hat zwar sonst niemand mitbekommen, aber ich komme mir jetzt so vor, als hätte ich meiner Freundin ein Messer in den Rücken gestoßen.“

Beispiel 6: „Ich habe mir wieder aufdrücken lassen, die ganze nächste Woche auf die Enkel aufzupassen, obwohl mir das echt zu viel wird. Immer knicke ich doch wieder ein, anstatt klipp und klar zu sagen, dass ich das nicht ständig kann und will.“

Beispiel 7: „Der Kunde hat sich total bei mir bedankt, dass ich sein Problem gelöst habe. Dabei hat den Löwenanteil meine Kollegin gemacht. Ich hätte was sagen müssen, aber jetzt kann ich das doch auch nicht mehr machen. Aber was ist, wenn das rauskommt und sie denkt, das war Absicht?“

Beispiel 8: „Jetzt war ich am Telefon pampig zu meiner Mutter, dabei habe ich zurzeit nur so einen Stress. Jetzt hab ich ein total schlechtes Gewissen, weil ich so unwirsch war und wir auf so einer miesen Note aufgelegt haben.“

Beispiel 9: „Beim Anruf bei der Hotline gestern bin ich total laut geworden. Das ist gar nicht meine Art und ich hasse mich dafür, dass ich mich nicht unter Kontrolle hatte. Dieses abtuende-uninteressierte Verhalten, als ob ich Bittstellerin wäre, bringt mich zur Weißglut.“

Beispiel 10: „Er hat mich angelogen und damit ist unsere Freundschaft beendet. Gerade weil wir uns schon so lange kennen, ist das ein No-Go! Dennoch frage ich mich, ob ich zu krass reagiert habe. Hat nicht jeder eine zweite Chance verdient?“

Beispiel 11: „Ich bin mitten im Meeting in Tränen ausgebrochen. Jetzt denken alle, ich bin so emotional und nicht stabil. Bestimmt bin ich jetzt bei allen unten durch.“